

## 2022年1月の予定献立表 (中期食)

日	曜	昼食	おやつ
1	日		
2	月		
3	火		
4	水	おかゆ・かぼちゃのスープ・しらすのうま煮	おかゆ・豆乳スープ・鶏肉とかぼちゃのやわらか煮
5	木	おかゆ・野菜スープ・白身魚と小松菜のだし煮・りんご	おかゆ・小松菜のスープ・豆腐とキャベツのうま煮
6	金	おかゆ・野菜スープ・鶏肉と芋のトマト煮	おかゆ・野菜スープ・白身魚と大根の煮物
7	土	おかゆ・かぶのスープ・キャベツと小松菜の煮物	おかゆ・玉ねぎスープ・しらすと白菜のだし煮
8	日		
9	月		
10	火	おかゆ・キャベツのスープ・鶏とほうれん草のだし煮	おかゆ・人参スープ・白身魚のうま煮
11	水	おかゆ・野菜スープ・鶏と豆腐のやわらか煮	おかゆ・大根スープ・しらすとチンゲン菜のだし煮
12	木	おかゆ・キャベツのスープ・鶏肉の野菜煮	おかゆ・野菜スープ・豆腐の野菜煮
13	金	おかゆ・白菜スープ・白身魚のうま煮	パン粥・豆乳スープ・鶏肉と白菜のトマト煮
14	土	鶏そぼろ粥・チンゲン菜のスープ・さつまいもの甘煮・バナナ	おかゆ・玉ねぎスープ・しらすとさつまいものうま煮
15	日		
16	月	おかゆ・豆乳スープ・鶏じゃが	さつまいも粥・人参スープ・豆腐と玉ねぎのうま煮
17	火	パン粥・野菜スープ・鶏肉の豆乳煮	おかゆ・ほうれん草のスープ・しらすとブロッコリーの煮物
18	水	おかゆ・野菜スープ・白身魚のうま煮	おかゆ・トマトスープ・鶏肉とほうれん草の和風煮
19	木	おかゆ・大根のスープ・鶏肉とキャベツの煮物	おかゆ・キャベツのスープ・豆腐の野菜煮
20	金	トマト粥・じゃがいものスープ・白菜のだし煮・オレンジ	おかゆ・豆乳スープ・白身魚の野菜煮
21	土	おかゆ・野菜スープ・鶏肉と白菜のだし煮の野菜煮	おかゆ・玉ねぎスープ・大豆と胡瓜のだし煮
22	日		
23	月	おかゆ・野菜スープ・鮭の野菜煮	おかゆ・人参スープ・豆腐と白菜のだし煮
24	火	煮込みうどん・豆腐の野菜煮・バナナ	おかゆ・かぼちゃのスープ・しらすと枝豆の煮物
25	水	おかゆ・小松菜のスープ・鶏肉の野菜煮	おかゆ・豆乳スープ・白身魚のうま煮
26	木	おかゆ・豆腐のスープ・白身魚のうま煮	おかゆ・キャベツのスープ・鶏肉とほうれん草の和風煮
27	金	おかゆ・野菜スープ・鶏肉の野菜煮	おかゆ・コーン入りスープ・豆腐のトマト煮
28	土	おかゆ・白菜のスープ・豆腐の野菜煮・オレンジ	おかゆ・野菜スープ・しらすと白菜のだし煮
29	日		
30	月	おかゆ・豆腐スープ・白身魚の野菜煮	おかゆ・ほうれん草のスープ・鶏肉と白菜のうま煮・りんご
31	火	鶏そぼろ軟飯・チンゲン菜のスープ・胡瓜と人参のだし煮	おかゆ・野菜スープ・胡瓜としらすの煮物

※献立は変更することがありますので、ご了承ください。

※いろいろな味や舌触りを楽しめるように食材の種類を少しずつ増やしていきましょう。